**TEXTES POUR VOS COMMUNICATIONS :**

**NOUS, PARENTS : POUR UNE VIE FAMILIALE ENRICHISSANTE**

La vie de famille est remplie de petits et grands bonheurs quotidiens. En revanche, les parents d’aujourd’hui sont confrontés à de nombreux défis : pression ressentie, manque de temps, conciliation de plusieurs rôles, gestion de la discipline et des écrans, etc. De plus, avec l’abondance d’informations de qualité variable sur le Web et les réseaux sociaux, du parent « à bout » au parent parfait en passant par les méthodes miracles, les parents sont parfois dépassés. Pas étonnant qu’ils vivent des doutes et une large gamme d’émotions!

C’est pourquoi, avec une approche bienveillante, mais non complaisante, la nouvelle initiative *Nous, parents* vise à soutenir les parents afin qu’ils se sentent davantage compris, confiants, valorisés et outillés dans leur rôle, tout en reconnaissant leur réalité.

À cet égard, un site Web leur est proposé, riche en informations et conseils crédibles, comprenant un répertoire des ressources et services existants. Le site nousParents.ca met également en lumière les attitudes et pratiques parentales contribuant au bon développement des enfants et à leur bien-être, comme de s’engager pleinement, de s’informer, d’établir un encadrement clair et d’être un modèle positif. Nous, parents rappelle surtout que tout est une question d’équilibre et que la parentalité n’est pas une compétition!

Pour explorer le site : nousParents.ca

**PRENDRE SOIN DE SOI**

Nous, parents se soucie particulièrement du bien-être des parents, un aspect parfois négligé, mais essentiel à une parentalité satisfaisante. En effet, ce que ressent un parent exerce une grande influence sur la façon dont il joue son rôle. Savoir écouter les besoins de son enfant tout en prenant soin de soi augmente donc les chances de vivre une relation enrichissante et, ultimement, que toute la famille se porte mieux.

**ÊTRE PARENT, ÇA S’APPREND**

Être parent est un apprentissage en continu. Plutôt que de rechercher la perfection, on apprend de ses succès et de ses erreurs et on se concentre sur l’essentiel, tout en se faisant plus confiance. Pour y arriver, on s’entoure et on n’hésite pas à utiliser des ressources fiables, sans s’ajouter de pression. Ça prend un village pour élever un enfant, mais ça prend aussi un village pour soutenir un parent!

**TEXTES POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX (FACEBOOK ET INSTAGRAM) :**

**FACEBOOK**

1. Comme parent, vous apprenez sur le tas. Et même si c’est un rôle stimulant, c’est normal de trouver ça exigeant. Nous, parents vous invite à vous faire plus confiance, à vous informer et à vous outiller, sans pression. Pour une vie familiale centrée sur l’essentiel, visitez 👉nousParents.ca.
2. La parentalité, ce n’est pas une compétition : c’est une aventure qu’on a avantage à vivre en se concentrant sur l’essentiel pour le bien-être de tous et de toutes et en visant l’équilibre, selon sa réalité! Après tout, chaque enfant est unique, et chaque famille a sa propre histoire. Nous, parents est là pour vous aider à mieux vivre la vôtre. 👉nousParents.ca

**INSTAGRAM**

1. Être parent, c’est vivre une gamme d’émotions : des joies, de la fierté, mais aussi parfois des doutes et du stress. Quand vous sentez que les défis sont trop grands, rappelez-vous que c’est normal et qu’être parent, ce n’est pas une compétition! *# Nous, parents* vous encourage à viser l’équilibre plutôt que la perfection. 👨‍👧‍👦 💜 Pour en savoir plus 👉nousParents.ca
2. Écouter les besoins de votre enfant tout en prenant soin de vous, c’est augmenter vos chances de créer une vie familiale enrichissante pour tous et toutes. 👨‍👧‍👦 💜 *# Nous, parents* vous invite à découvrir des ressources qui peuvent vous aider dans votre rôle de parent. S’informer et s’outiller, ça donne confiance; ce n’est pas nécessaire d’attendre que ça aille mal pour le faire! Visitez 👉nousParents.ca.